



教えて
拓朗先生!

『元気の秘訣ってなあに?』

フレイルと栄養



『フレイル』とは『加齢に伴う予備能力低下のためストレスに対する回復力が低下した状態』と言われています。年齢を重ねるにつれて体の回復力が少しずつ衰えてくることですね。体に表れる徴候としては、『①体の縮み(体重減少)、②疲れやすさ(疲労感)、③活動の少なさ(身体活動量の低下)、④動作の緩慢さ(歩行速度の低下)、⑤弱々しさ(握力の低下)』などがあります。このうち最も初期に現れるのは『疲れやすさ(疲労感)』で、最後の方に現れるのが『体の縮み(体重減少)』とされています。体重減少に至る前のなんとなく疲れやすいかな…という時期に栄養をつけるとフレイルを予防できるかもしれません。食べ物をバランス良く摂取することにより、肥満をなくしてビタミン B12 とタンパク質を取り、貧血を予防するのが良いとされています。

食品摂取多様性スコア

自分の「食事内容」をチェック

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳・乳製品	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は? -----> 点			

「毎日食べている」1点

「食べない日がある、食べない」0点
(10点満点で評価)

あなたの点数は?

点

上の表は食品摂取多様性スコアというもので、「毎日食べている」を1点、「食べない日がある、食べない」を0点として合計点を計算します。『バランス良く』食べるためには、この表で5点以上を目標としてみるのも一つの方法でしょう。

食品摂取多様性については、多様性が高いと認知機能低下の危険性が低くなったとする報告や、オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉など未精製の穀物等といった特徴を持つ地中海食は、認知機能の低下予防に有効であると推奨されていたりします。日本食ではどうでしょうか?日本人高齢者を対象とした研究では、乳類、豆類、野菜類、海藻類を多く含む食事パターンの人でその後の認知症発症リスクが低かったことが知られています。

食品摂取多様性スコアなどを参考にバランス良く栄養を摂取することはフレイルを予防して元気に年齢を重ねるために有効とされています。ご質問などがございましたら、栄養指導室の管理栄養士にお尋ねください。(外科学講座 齋藤拓朗)

NST 委員会は NST 通信をとおして栄養管理の情報をお届けします

<今号のもくじ>

* 教えて拓朗先生!

元気の秘訣ってなあに?

フレイルと栄養

* 研修報告

栄養研修を終えて

* New Face!

よろしくお祈いします

* 外来での取り組み
報告

NST 通信の配置



短い梅雨も終わり暑い日が続いています。

熱中症予防には快食・快眠・快便と適切な温度調整、こまめな水分補給が大切です。併せて体を冷やしすぎないように気を付けて健やかに過ごしてください。

栄養研修を終えて



私は、昨年度、日本静脈経腸栄養学会認定施設の会津中央病院にて 40 時間の NST 研修に参加させていただきました。

研修では、栄養学・解剖生理学・生化学の基礎知識から実践を交えた専門的知識まで学びました。その中で印象に残っているのは、模擬患者を元に、経鼻内視鏡で嚥下評価したことをグループ内でディスカッションしたことです。

今回の研修を通して NST とは常に患者様のためにあり、各職種的能力・知識・技術・経験を持ち寄り、連携してサポートすることで、より質の高い医療の提供に繋がると感じました。看護師は、患者様にとって身近な存在にあり、患者様の変化にいち早く気づける職種です。その変化を様々な職種へ伝え共有することが、看護師としての NST での役割であると感じました。

今回の研修で得たことを院内での NST 活動に活かしていきたいと思います。(5 南病棟 栗村 剛)

New Face よろしくお願ひします♪



4 月 1 日より入職致しました栄養管理部の長崎と申します。日々の業務の中で様々な疾患を持つ患者様を担当させていただき、一人ひとりに最適なアプローチをすることの重要性や難しさを感じております。また、病状のみでなく、患者様の精神面や気持ちに寄り添いながら指導をしていくことの大切さも、栄養指導などを通して学んでおります。NST は多職種連携の場であり、各医療スタッフの専門的な視点からの連携が取れることで、患者様により良い医療の提供ができ、病状の回復、改善が見込まれるのではないかと考えております。そのため、医療スタッフ間のコミュニケーションを大切にしながら、患者様のサポートをしていきたいです。

まだまだ不慣れなことも多いですが、患者様一人ひとりに適切な栄養管理、指導に努めて参ります。よろしくお願ひいたします。

(栄養管理部 長崎海琉)



編集後記:「この食事はおいしい」とご好評をいただいています。心込めて食事を提供する栄養管理部、最善の医療を施す先生方、親身に看護する看護師、的確な検査や画像を提供する技師、適切な服薬を支える薬剤師、機能回復へと導くセラピスト、口腔環境を整える歯科衛生士、多様な医療チームの複合的な関与、当院のスペシャリストが総力を挙げて回復を手助けしている成果だと思ひます。(小林)

外来での取り組み報告

NST 通信の配置



NST 委員会では、院内職員と外部の方に向けて活動内容や共有したい情報などを紹介する「NST 通信」という機関紙を発行しホームページに掲載しています。今年度初めの委員会で NST 通信のより有意義な活用について話し合い、NST 通信の内容を外来待合の画面に流して NST 通信を 1 階フロアにおいてはどうかという意見が出て検討し、6 月中旬から開始しました。NST 通信は、配置した 10 部すべてが 5 日ほどでなくなり追加で配置しました。また、患者様の中には、NST の介入を受けたいという相談もありました。外来通院の方には、NST 委員長で外科の齋藤拓朗 Dr が月曜 14 時～**栄養サポート外来**で対応しています。

今後も NST 通信をとおして NST の活動をより多くの職員・患者様に知っていただき、栄養について興味を持って頂けるように活動していきたいと思ひます。

(外来 遠藤良子)

栄養サポートの相談窓口

☆≡ 入院中の NST による栄養サポート

⇒ 病棟担当管理栄養士 or NST 担当(2208)

☆≡ 外来通院中の方の栄養サポート

⇒ 外科・齋藤拓朗 Dr の栄養サポート外来受診